

## Patientinformation efter operation med plattfixation

### Belastning

Det är viktigt att du tidigt efter operationen kommer i gång med att använda din skadade hand i lätta vardagsaktiviteter för att återfå god funktion. Från avgipsningen och 2 veckor framåt, får du successivt öka belastningen upp till högst 2 kilo med handledsstöd, om du inte får ökad smärta eller svullnad. Därefter kan du fortsätta att öka belastningen i dagliga sysslor. 8–10 veckor efter operationen är det tillåtet med normal belastning utan handledsstöd.

Du bör avstå riktigt tung belastning och kontaktidrotter tills smärtan inte längre hindrar eller förvärras av aktiviteten. Det är inte ovanligt att ha ont i vissa grepp under en längre tid efter en handledsfraktur.

**Lyssna på kroppen och respektera din smärtgräns.** Förändringar kan ske på kort tid så prova dig fram och se vad som fungerar från dag till dag.

### Handledsstöd

Under de första 2 veckorna efter avgipsningen ska du använda handledsstödet dygnet runt. Använd handen i lättare vardagsaktiviteter med handledsstödet på, till exempel när du klär dig eller äter. Du tar av handledsstödet när du rörelsetränar samt vid handtvätt och dusch.

När det har gått 2 veckor efter avgipsningen är det bra att du börjar vara utan handledsstödet i lätta aktiviteter för att träna upp musklerna som stabiliserar handleden. Använd handledsstödet när det behövs för att kunna vara aktiv i vardagen och i samband med riskaktiviteter. Nattetid kan du använda handledsstödet för att minska eller motverka svullnad.

När det har gått 4 veckor efter avgipsningen kan du avveckla handledsstödet och endast använda det vid behov i samband med tyngre belastning.

### Ärr

Vid operationen har små nervtrådar skurits av och under tiden de läker ihop är det viktigt att beröra ärrret för att undvika att vanlig beröring blir obehaglig eller smärtsam. När huden är läkt ska du smörja och massera ärrret med en mjukgörande salva/kräm. Massera i små cirkelrörelser och tvärgående rörelser bredvid och över ärrret. Massage hjälper till att göra ärrret så smidigt som möjligt. Skydda ärrret från sol första året efter operationen, det kan annars bli rött och hårt.



**Vid frågor ta kontakt med:** \_\_\_\_\_